COURS , FABRICATION DE TENUE DE SPORT

INTRODUCTION

Dans ce cours, vous apprendrez à fabriquer vos propres vêtements de sport avec des moules très faciles à assembler, à travers un guide étape par étape et des conseils utiles qui vous aideront tout au long du processus de fabrication.

C'est une très bonne option pour ceux qui veulent apprendre quelque chose de nouveau, pour ceux qui veulent prendre soin de leurs poches et aussi pour ceux qui souhaitent démarrer une nouvelle entreprise.

Ensuite, nous allons commencer par vous expliquer quelques éléments de base et dissiper tous les doutes qui pourraient surgir en cours de route.

LIVECURS
OS.COM

PREMIÈRE PARTIE

g ARTICLES DONT VOUS AUREZ BESOIN

Machine à coudre : Une machine à coudre domestique suffira, mais si vous

souhaitez avoir une finition plus professionnelle nous vous recommandons également de vous munir d'une surjeteuse.
Tissu et élastiques : nous reviendrons sur les détails plus tard
Ciseaux
Fil de nylon
fil normal
Mètre ruban
Épingles
Crayon ou craie

TELAS QUE PODÉS USAR

COTON

Le coton est le tissu le plus adorable qui soit car il est si confortable sur votre peau. Bien que le coton lui-même soit un excellent tissu, lorsqu'il est combiné avec d'autres tissus techniques, il devient un produit exceptionnel. L'humidité peut être retenue par le coton. C'est un vêtement respirant, doux et confortable pour faire de l'exercice.

SPANDEX

Le spandex est un autre bon tissu pour les vêtements de sport. Il est surtout adorable pour ses capacités d’étirement et de récupération. Presque tous les vêtements moulants sont en spandex. Certains utilisateurs le jugent trop serré car ils ont du mal à bouger leur corps. Mais si vous le nettoyez à sec et le repassez plusieurs fois, il risque de perdre son élasticité.

POLYESTER

Le polyester est un tissu durable et économique. Vous pouvez recycler vos vêtements en polyester. Il n’absorbe pas d’humidité supplémentaire et est donc doté de fonctions de séchage rapide. Vous pouvez utiliser du polyester pour l’impression numérique en raison de sa capacité à capter facilement les couleurs. Divers produits chimiques sont mélangés pour fabriquer du polyester.

NYLON

Le nylon est l'une des fibres les plus résistantes de tous les temps. Il est également considéré comme un tissu résistant à l’abrasion. Il possède des qualités de séchage rapide en raison de sa faible capacité d’absorption de l’humidité. Le nylon est doux, résistant et durable, ce qui est idéal pour la confection de vêtements de sport. Le nylon n’absorbe pas bien la teinture.

BAMBOU

Les tissus en bambou sont confortables, frais et doux. Le bambou est une plante très durable. Une pollution peut être créée au cours du processus si le bambou est transformé en tissu. Le bambou est durable, résistant et possède des qualités naturelles d’évacuation de l’humidité. Fournit de la chaleur en hiver et vous aide à rester au frais en été. Ce tissu luxueux est plus cher que les autres.

9QUEL TYPE DE VÊTEMENTS DE SPORT CONVIENT LE MIEUX À MON CORPS ?

Que ce soit pour aller à la salle de sport, courir, faire du yoga ou toute autre activité physique que vous pratiquez, les vêtements de sport doivent être suffisamment

confortables pour remplir leur fonction. Il existe désormais de nombreux modèles et couleurs pour tous les goûts. Dans tous les cas, nous vous laissons ici quelques considérations pour porter la tenue idéale selon votre morphologie.

1. Si vous avez beaucoup de hanches et souhaitez équilibrer un peu, vous pouvez choisir des vestes ou des t-shirts avec de nombreux détails ou des couleurs plus fortes que votre pantalon. En pantalon, vous pouvez en porter des droits pour ne pas concentrer votre regard exactement là où vous ne voulez pas.

2. Si par contre vos épaules sont plus larges que vos hanches (triangle inversé) vous pouvez faire l'inverse de la première astuce. Recherchez des pantalons colorés, avec des détails sur les poches et des vestes ou des T-shirts de couleurs plus foncées ou neutres sans trop de décoration.

3. Si vous êtes très maigre et que vous souhaitez le cacher, vous pouvez choisir toutes les couleurs joyeuses que vous pouvez trouver.

4. Si la largeur de vos épaules est similaire à celle de vos hanches, mais que vous souhaitez cacher votre ventre, les sweat-shirts et tenues monochromes sont parfaits. Et s'ils ont encore mieux des détails sur le buste et des couleurs sur les hanches, nous obtenons ainsi la sensation d'une taille plus petite.

5. Si vous êtes très en surpoids, ne vous cachez pas et cherchez des t-shirts ou des hauts sans manches qui ne soient pas trop amples. N'oubliez pas que porter des vêtements plus grands que nécessaire ne fera que créer une silhouette beaucoup plus grande qu'elle ne l'est. Pantalon, de préférence avec des jambes droites.

Voici quelques conseils que vous pouvez suivre, mais il est préférable d'essayer et de garder vos vêtements d'entraînement séparés du reste de votre garde-robe.

CONSEILS POUR L'UTILISATION DE VÊTEMENTS DE SPORT

Le choix des vêtements de sport peut faire la différence entre une journée physique bénéfique et une journée néfaste. Ne pas porter de vêtements de sport adaptés à la période de l'année ou choisir des matériaux inappropriés peuvent avoir un impact négatif sur notre santé.
Que vous aimiez courir, faire de l'alpinisme ou jouer au football avec vos amis, ne négligez jamais le port de vêtements de sport de qualité.

Il est idéal pour les entraînements à températures élevées et les sports plus intenses comme le CrossFit.

Il existe des exercices qui font transpirer plus que d'autres, et c'est pourquoi il est important de savoir choisir les bons vêtements pour chaque type de sport afin que le corps reste le plus sec possible. Pour cette raison, il est conseillé d'éviter les vêtements en coton car c'est une matière qui ne permet pas au corps de respirer, en plus de se mouiller de sueur et de devenir plus lourd et plus gênant. Le matériau idéal est le nylon ou le polyester, qui repoussent la transpiration et expulsent l'humidité du corps à travers le tissu.

Si vous êtes dans des endroits climatisés ou si les températures actuelles sont basses,

il est conseillé de maintenir le corps à sa température. L'idéal est de jouer avec les couches de vêtements, qui peuvent être augmentées ou diminuées au fur et à mesure que la température corporelle augmente ou diminue pendant l'exercice.

9 COMMENT PRENDRE DES MESURES MON CORPS

C'est l'étape la plus importante pour commencer car chaque vêtement est confectionné en fonction des mesures que vous prenez de votre corps. Pour cela, vous n'aurez besoin que d'un mètre ruban.

Pour confectionner les vêtements il faut qu'ils soient selon votre taille. Avec chaque moule que nous fournissons, il y a un guide explicatif ainsi qu'un tableau de mesures.

Les mesures sont exprimées en centimètres et rappelez-vous qu'elles ne doivent être ni trop lâches ni trop serrées, afin que vous puissiez vous sentir à l'aise.

9-3 FAÇONS DE FAIRE UN OURLET

L'ourlet est l'une des façons les plus élémentaires et les plus courantes de finir l'ourlet d'un vêtement et de nombreux vêtements de ce cours nécessitent cette finition. Nous vous montrons donc 3 techniques pour coudre un ourlet afin que vous puissiez utiliser celle qui vous convient le mieux.

PIED-DE-BICHE AVEC GUIDE OURLET

Cette première technique peut paraître la plus simple de toutes puisqu'elle consiste à utiliser un pied-de-biche muni d'un guide ourlet. Ce guide est très utile car il vous montre la largeur que vous devez plier, afin que vous puissiez vous assurer que l'ourlet est uniforme sur toute la longueur. Mais il faut un peu de pratique pour s'habituer à l'utilisation de ce guide, c'est pourquoi nous vous recommandons de vous entraîner avant de l'utiliser.

1. Vous devez d'abord plier le bord du tissu en deux, dans la largeur indiquée par le guide dont vous disposez. Ensuite, placez le tissu sous le pied-de-biche et cousez quelques points pour fixer l'ourlet.
2. Insérez l'ourlet dans le guide et lorsqu'il est correctement positionné, abaissez le pied-de-biche et cousez en ligne droite.

DOUBLE COUTURE

Cette deuxième technique est très utile si vous débutez et souhaitez que l'ourlet soit parfait sans utiliser de guide d'ourlet : elle consiste à réaliser l'ourlet en 2 étapes, en utilisant 2 coutures.

1. Pour commencer, vous allez plier une fois le bord du tissu et vous allez coudre une couture droite avec un point long sur tout l'ourlet.
2. Lorsque vous avez terminé, pliez à nouveau le bord du tissu et cousez un autre

point, cette fois avec la longueur de point normale.

Cette dernière technique est plus chronophage, mais vous veillez à ce que l'ourlet soit impeccable.

1. Pliez et repassez l’ourlet à la largeur souhaitée. Ensuite, fixez-le avec des épingles pour qu'il ne se déplie pas. Avec l'ourlet parfaitement plié, vous pouvez facilement le coudre avec un pied-de-biche ordinaire.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

REMALLADORA

Comme il s'agit de vêtements de sport, nous vous recommandons d'utiliser une surjeteuse car elle donne une finition beaucoup plus professionnelle au vêtement. Mais si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser votre machine plate avec du fil nylon sur la bobine et bien régler la tension pour que le fil n'éclate pas lorsque vous étirez le tissu. Vous pouvez également surfer

MAQUINA DE RUEDOS O RECUBRIDORA

Pour ourler les vêtements, vous pouvez utiliser une machine à ourler ou à enduire. Si vous ne l'avez pas, vous pouvez réaliser une simple couture sur tout le bord, puis replier l'ourlet 2cm vers l'intérieur et coudre 2 coutures avec votre machine à plat pour simuler le point d'une machine à ourler. Si vous regardez n’importe quel vêtement tricoté que vous possédez, c’est la finition la plus courante pour les ourlets.

CONSEILS POUR L'IMPRESSION

MOTIFS

Lors de l'impression, gardez à l'esprit que normalement les motifs de plus petite taille peuvent être imprimés entièrement sur une seule feuille en raison de leur petite taille.

Pour le reste des tailles, les motifs sont répartis afin de pouvoir être imprimés sur plusieurs feuilles qu'il faudra ensuite assembler avec du ruban adhésif ou de la colle.

Si vous ne disposez pas d'une imprimante, vous pouvez également tracer les motifs avec du papier et un crayon sur l'écran de l'ordinateur.

--------X---------

LIVECURSOS.COM

DEUXIÈME PARTIE

MOLDES Y EXPLICACIONES

Ci-dessous, vous trouverez les moules de chaque vêtement avec sa taille respective et explication. Vous verrez que c'est facile à faire.

Tous les moules incluent déjà des surplus de couture

TOP BÁSICO

Pas à pas:

1. Découpez les moules dans le tissu
2. Joignez-vous en cousant les côtés (endroit contre endroit). Surfer ou surjeter
3. Placer un biais sur le col du vêtement en l'étirant légèrement

4. Cousez le biais uniquement pour former la première bretelle du corsage. Joignez-le à une extrémité du haut et continuez à coudre ce même biais jusqu'à atteindre l'autre extrémité.
5. Continuez à coudre uniquement le biais pour former la deuxième bretelle.
6. Coupez les sangles selon les mesures du tableau
7. Coudre les bretelles au dos sur l'envers

passe et un point zigzag pour renforcer

8. Placez un biais au bas du corsage ou sur un élastique selon votre préférence

XXS XS SML XL XXL

BOUSILLER	82-85	86-89	90-93	Q+-97	88-101	102-107	108-111
BRETEL	33	34	35	36	37	39	VO

*Toutes les mesures sont exprimées en centimètres

Pour entrer dans le moule cliquez ici

TOP CON ELÁSTICO CRUZADO

LOVE
LOVE
LOVE
LOVE

Pas à pas:

1. Découpez les moules sur le tissu plié en deux
2. Joindre en cousant une des épaules du dos et du devant (endroit contre endroit). Surfer ou surjeter

3. Placer un biais élastique sur le cou
4. Coudre l'autre épaule et relever le biais élastique vers le haut au point zigzag.
5. Placer un biais élastique sur les emmanchures
6. Cousez les côtés (endroit contre endroit). Surfer ou surjeter
7. Coudre l'élastique aux extrémités

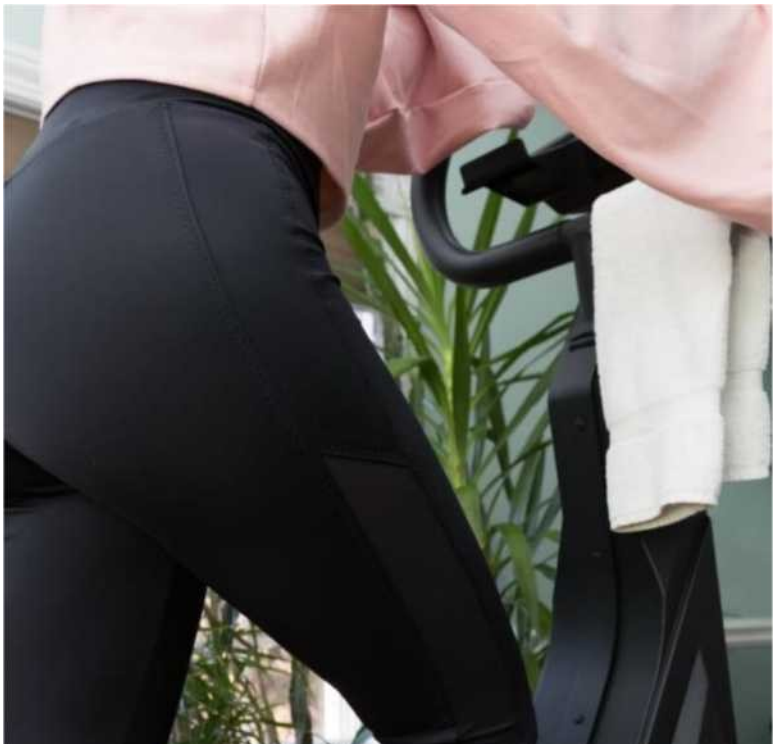
8. Disposez-le comme indiqué dans l'image suivante et épinglez-le sur le vêtement.
9. Coudre en commençant par le devant du vêtement (endroit sur l'envers de l'élastique) en étirant légèrement
10. Enfin, surpiquez la couture élastique avec un point zigzag, pour une plus grande résistance.

	XXS	XS	Oui	M	je	XL	XXL
BOUSILLER	82-85	86-89	90-93	Q+-97	88-101	102-107	108-111
ÉLASTIQUE	126	130	134+	138	1+2	1+6	150

*Toutes les mesures sont exprimées en centimètres

Pour entrer dans le moule cliquez ici

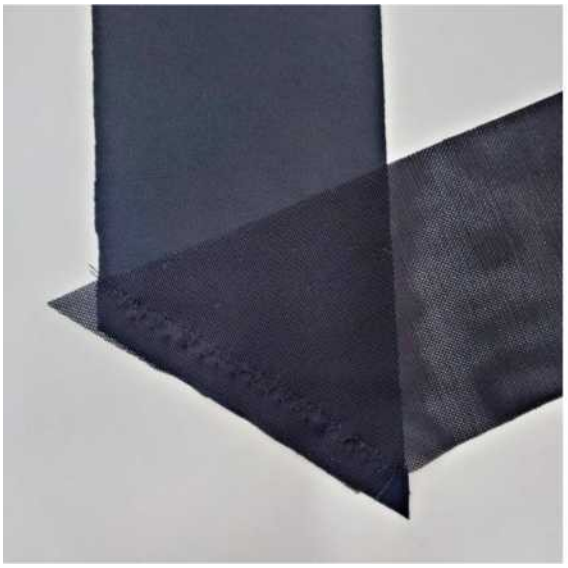
CALZA CON TRANSPARENCIAS



Pas à pas:

1. Découpez 2 morceaux de chaque moule sur le tissu
2. Pour les côtés, marquez à l'aide d'une règle 4 cm vers l'intérieur à partir de la couture extérieure des pièces devant et dos, de la taille jusqu'à l'ourlet.
3. Puisque nous avons coupé 4 cm des parties devant et dos, vous devrez découper une bande de tissu

4. Transparent de 8 cm de large pour chaque pied avec une extrémité en diagonale
5. Coupez le même morceau du tissu principal du legging
6. Fixez la bande transparente à la bande de tissu de cale, puis cousez la valeur de couture en place.

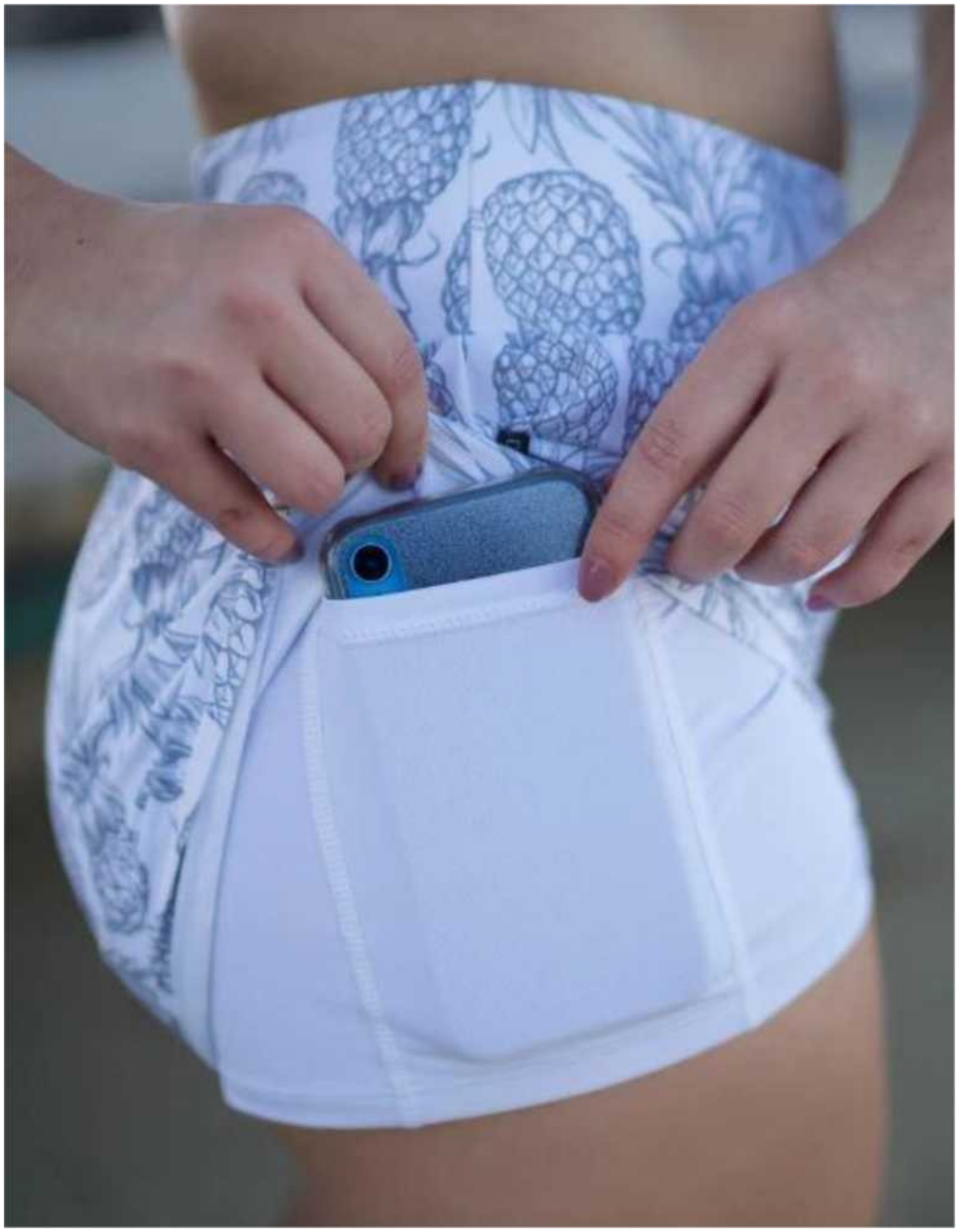


7. Utilisez ensuite à nouveau un point extensible pour fixer les bandes sur les pièces devant et dos.

8. Coudre le brouillon de courbe du devant et du dos (endroit contre endroit)
9. Fermez l'entrejambe. Surfer ou surjeter
10. faire rouler
11. Pour la taille vous pouvez : coudre un côté vers le bas puis coudre l'intérieur ou plier le tissu en deux et le coudre au reste du vêtement

Pour entrer dans le moule cliquez ici

SHORT CON BOLSILLO ESCONDIDO



Pas à pas:

Court-circuit interne :

1. Découpez les moules en tissu

2. Localisez l'arrière et l'avant (de droite à droite). Cousez le brouillon de courbe. Surfer ou surjeter
3. Cousez la bouche de la poche. Surfez ou refaites et roulez
4. Placez la poche sur le côté droit et cousez sur tous les bords, sauf l'ouverture de la poche.
5. Ensuite, placez le côté droit sur l'arrière droit (de droite à droite). Coudre les deux pièces
6. Coudre l'autre côté du côté droit vers l'arrière
   c'est vrai, comme à l'étape précédente
7. Coudre le côté gauche et l'entrejambe du
   court (droite avec droite)
8. faire rouler

Court-circuit externe :

1. Découper les moules en tissu
2. Localisez l'arrière et l'avant (de droite à droite). Cousez le brouillon de courbe. Surfer ou surjeter
3. Placez la partie arrière sur la partie avant (endroit contre endroit). Coudre les deux pièces sur les côtés
4. Coudre l'entrejambe
5. faire rouler

Syndicat:

1. présenter le court métrage interne Dansdu court-circuit externe,
   aligner les coutures de l'entrejambe et des côtés
2. Épingle etcoudre ilBord de la ceinture
   joindre les deux pièces
3. Prenez un élastique de 5 à 7 cm de large et cousez ses extrémités. Surfer ou surjeter

4. Placer l'élastique à la taille du short (endroit à endroit)
5. Épinglez et cousez en étirant légèrement l'élastique. Surfer ou surjeter

XXS XSSM L XL XXL

TAILLE	62-65	66-69	70-73	71-77	78-81	82-87	88-31
HANCHE	86-89	90-93	Q+-97	38-101	102-105	106-111	112-115
ÉLASTIQUE	65	66	70	7+	78	82	88

*Toutes les mesures sont exprimées en centimètres

Pour entrer dans le moule cliquez ici

MUSCULOSA

Pas à pas:

1. Découpez les moules dans le tissu
2. Joindre en cousant les épaules du dos et du devant. Surfer ou surjeter
3. Placer un biais élastique sur les emmanchures

4. Rouler le bas du vêtement
5. Joignez-vous en cousant les côtés (endroit contre endroit).

Surfer ou surjeter

6. Faire ourlet au bas du
côtés pour former l'ouverture ou la coupe
7. Pliez le décolleté vers l'intérieur sur 7 mm et passez un
couture droite tout autour

Voir le moule

	XXS	XS	Oui	M	je	XL	XXL
TAILLE	62-65	66-69	70-73	71-77	78-81	82-87	88-81
HANCHE	86-89	90-93	Q+-97	88-101	102-105	106-111	112-115
BOUSILLER	82-85	86-89	80-83	8^-87	88-101	102-107	108-111

*Toutes les mesures sont exprimées en centimètres

Pour entrer dans le moule cliquez ici

TOP DEPORTIVO DE UN HOMBRO

Pas à pas:

1. Découper les moules sur le tissu
2. Coudre l'épaule du dos et du devant. Surfer ou Remesh
3. Ouvrez le vêtement et cousez la manche en alignant le centre de la manche avec la couture de l'épaule (endroit contre endroit).

4. Fermer la manche et le côté du haut
5. Rouler le bout de la manche

6. Placer un biais élastique sur le décolleté
7. Fermez l'autre côté du dessus. Surfer ou surjeter
8. Prenez un élastique d'environ 2 cm de large et cousez les extrémités.
9. Alignez et épinglez l'élastique en bas du haut
10. Coudre en étirant légèrement
11. Retourner le vêtement sur l'endroit et passer une deuxième couture sur l'élastique.

	xxs	xs	Oui	M	je	XL	XXL
BOUSILLER	82-85	86-89	90-93	Q+-97	88-101	102-107	108-111

*Toutes les mesures sont exprimées en centimètres

Pour entrer dans le moule cliquez ici

BIKER SHORTS

Pas à pas:

11. Découpez 2 morceaux de chaque moule sur le tissu
12. Coudre la courbe de tir de la partie avant et arrière (droite avec droite)
13. Placez le devant sur le dos (côté endroit contre endroit) et fermez les côtés du short. Surfer ou surjeter

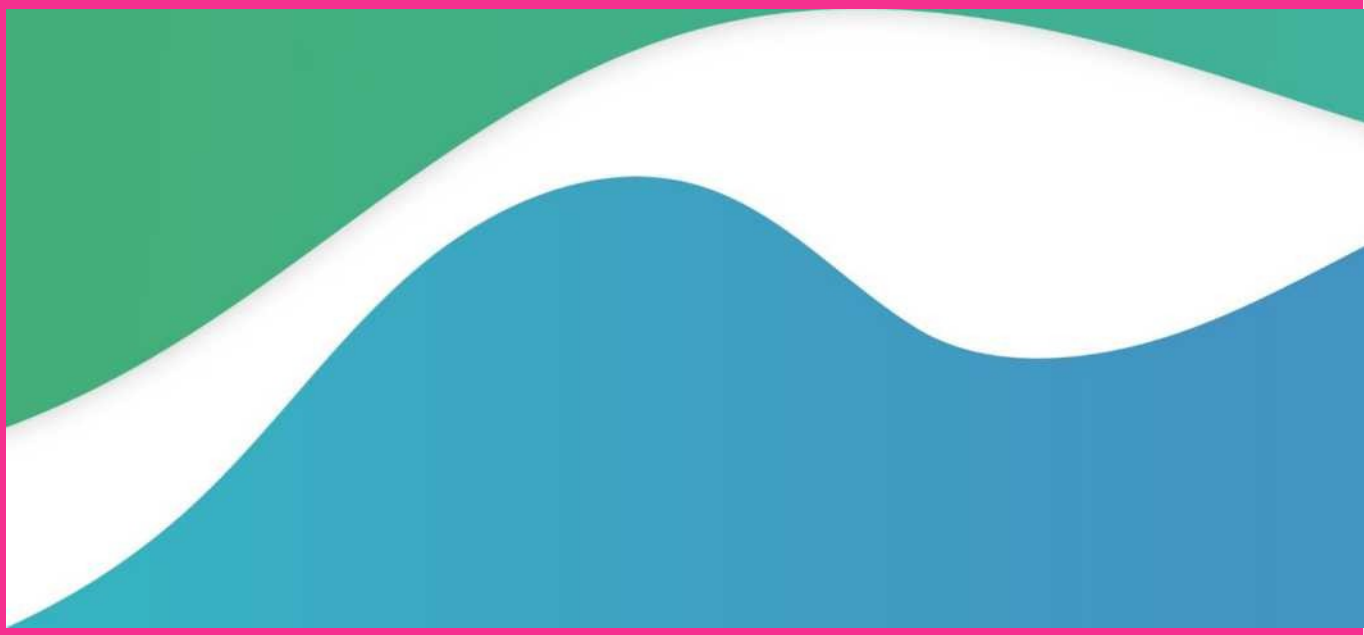
14. Fermez l'entrejambe. Surfer ou surjeter

15. faire rouler
16. Prenez un élastique et cousez les extrémités
17. Insérez l'élastique dans la ceinture du short, l'envers du vêtement tourné vers l'extérieur. Fixez l'élastique avec des épingles
18. Coudre tout le bord de la taille
19. Pliez l'élastique vers l'intérieur, pour qu'il soit caché sous le tissu et passez une autre couture

	XXS	XS	Oui	M	je	XL	XXL
TAILLE	62-65	66-69	70-73	71-77	78-81	82-87	88-31
HANCHE	86-89	90-93	Q+-97	38-101	102-105	106-111	112-115
ÉLASTIQUE	56	60	64+	68	72	76	80

*Toutes les mesures sont exprimées en centimètres

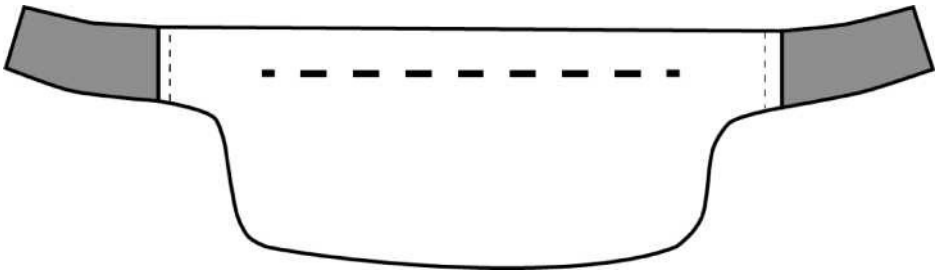
Pour entrer dans le moule cliquez ici



BONUS

SAC BANNY

Nous voulons ajouter de la valeur à votre achat, c'est pourquoi nous vous offrons un moule supplémentaire de sac banane... C'est très mignon et utile !



Pas à pas:

1. Découper le moule dans le tissu
2. Couper l'ouverture de la fermeture éclair
3. Coudre la fermeture (20 cm de long) dans l'ouverture
4. Passer la couture sur l'endroit pour une meilleure finition

Pour la poche intérieure :

5. Pliez les bords vers l'intérieur à l'aide d'un fer à repasser et cousez l'ouverture de la poche.
6. Placez la poche sur l'envers du sac banane, du côté sans la fermeture éclair, et cousez les bords au point droit.

7. Prenez un élastique de 3 cm de large pour la longueur souhaitée et cousez chaque extrémité sur les côtés du sac banane.
8. Avec la fermeture éclair ouverte, pliez le sac banane en deux (côté endroit) et cousez tout autour à 1 cm du bord.

Pour entrer dans le moule cliquez ici